

# 九十年代女性生活智囊



主编 刘小伟 副主编 刘小伟 郑燕平  
编委 赵连波 袁克民 周春宁 马玉萍 刘永生 程怀宇 郑燕平

中国华侨出版社

编 者 赵连波 袁惠民 周春宁  
马玉萍 刘乐生 王怀宇  
郑然平

## 内 容 简 介

不断地充实完善自己,创造美好温馨的生活,是当代女性所希望的。女性的魅力,不仅容貌美丽姣好,举止优雅,更在于她的聪明智慧和丰富的生活知识。本书从婚姻,家庭,社交,儿女教养,生理心理健康,健美美容,以及衣食住行用等诸多方面,提供详尽适用的生活知识,是女性完善自己,走向成功的一本很有实用价值的参考书。

## 前 言

进入九十年代，女性魅力具有更多、更深刻的内涵。在人们心目中，女性魅力不仅仅表现在美丽优雅的外表，更在于她的聪明与智慧。优雅的举止，得体的服饰，健康的心理，健美的体态，娇好的容颜，独有的治家理财之道，现代的教育方式，高雅的欣赏趣味，丰富的生活常识等等，都是女性魅力不可缺少的组成部分。基于此，我们编写了《九十年代女性生活智囊》一书。

本书主要从婚姻家庭、家政劳动、陈设储存、烹饪技艺、服装饰戴、社交艺术、儿女教育、家用电器、生理健康、健美美容、娱乐收藏、音乐欣赏、园林趣味、法律常识、保险防险、邮政储蓄等等诸多方面展示九十年代“贤妻良母”应具有生存能力，并希望它能成为当代女性完善自己、把握自己、走向成功的通俗、实用的参考书。

书中集纳的材料，多散见于全国各地报纸、刊物，我们把它选来，只不过是在别人劳动的基础上作了些充实、改写、编辑工作，使其更具条理性、趣味性、适用性。现先出版八篇，以飨读者。由于水平和资料的局限，书中很可能会有错漏和不当之处，诚恳希望读者给予批评指正。

在编写此书的过程中，我们得到了许多素昧平生的专家和朋友的熱情鼓勵和幫助，中國華僑出版社也給予我們具體指導和支持，在此謹表謝意。

編 者

一九九三年二月於北京

# 目 录

## 1. 恋爱婚姻篇

|                     |      |
|---------------------|------|
| 当你走进洞房的时候.....      | (1)  |
| 爱情的深化剂——吃醋的分寸.....  | (7)  |
| 慈母、娇妻与女儿.....       | (8)  |
| 抚老育幼——美德和给予.....    | (9)  |
| 面对事业与家庭的天平 .....    | (12) |
| 合作与摩擦 .....         | (14) |
| 与异性交往的主妇风度 .....    | (18) |
| 情投意合——献上你丝丝爱心 ..... | (19) |
| 男人也需要漂亮 .....       | (25) |
| 检查自己比苛求别人更好 .....   | (26) |
| 爱的使者——生日礼物 .....    | (27) |
| 是丈夫，不是出气筒 .....     | (28) |
| 吵架的学问 .....         | (29) |
| 感情也是药 .....         | (30) |
| 婆媳和睦全家欢 .....       | (39) |
| 主妇是节日中的总导演 .....    | (44) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| 主妇持家之道 .....         | (49) |
| 好主妇首先应该是称职的妻子 .....  | (50) |
| 平息夫妻争吵的秘方 .....      | (59) |
| 自省——你是什么样的妻子？ .....  | (64) |
| 讲究爱的艺术 .....         | (66) |
| 事业型女性与当好妻子并不矛盾 ..... | (68) |
| 了解孩子的心理 .....        | (70) |

## 2. 家政劳动篇

|                  |      |
|------------------|------|
| 上帝安排的 .....      | (72) |
| 别忘记自己的优势 .....   | (87) |
| 分工亦合作 .....      | (89) |
| 借助现代化 .....      | (91) |
| 家庭常备日用品一览表 ..... | (94) |

## 3. 陈设储存篇

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 居室：主妇施展才能的天地 ..... | (96)  |
| 书房——室小雅趣大 .....    | (109) |
| 门厅：客人的第一印象 .....   | (115) |
| 厨房美学 .....         | (116) |
| 浴室：得悠闲处且悠闲 .....   | (118) |
| 台布增光添趣 .....       | (119) |
| 地毯进入寻常家 .....      | (120) |
| 食品的储存 .....        | (122) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 如何储藏补品.....     | (128) |
| 衣物用品的保管与收藏..... | (130) |

## 4. 饮食烹饪篇

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 锅碗瓢盆诸谑曲——主妇用武之地..... | (135) |
| 烹饪入门——主妇必修课.....     | (135) |
| 四季美味常香.....          | (147) |
| 南北风味集锦.....          | (162) |
| 小吃介绍.....            | (173) |
| 家庭西餐.....            | (174) |
| 家庭冷餐食谱.....          | (179) |
| 药疗补品食谱.....          | (182) |
| 佳节年关食品.....          | (186) |
| 腌制食品的制作.....         | (194) |
| 饮料.....              | (196) |

## 5. 服装饰戴篇

|                  |       |
|------------------|-------|
| 服装与时装的区别.....    | (203) |
| 服装是你的广告.....     | (212) |
| 不必为污渍发愁.....     | (214) |
| 你会识别这些符号吗? ..... | (216) |
| 简单的“数字之谜” .....  | (217) |
| “出水芙蓉”话洗衣 .....  | (218) |
| 熨烫——为服装美容.....   | (220) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 如何使服装“休息”好·····      | (222) |
| 女性的爱物——首饰·····       | (223) |
| 实用而又具装饰性的俏物——帽子····· | (227) |

## 6. 家用电器篇

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 让录音机走进主妇的乐园·····        | (239) |
| 能缩小世界的装备·····           | (241) |
| 主妇的得力助手——洗衣机·····       | (246) |
| 新时代主妇的宠儿——电冰箱·····      | (249) |
| 现代家庭的理想洁具——吸尘器·····     | (252) |
| 厨房的清洁工——排烟器·····        | (255) |
| 承接大自然恩赐的神手——负离子发生器····· | (257) |
| 暑热里的良友——电风扇·····        | (261) |
| 厨具新潮——电饭锅·····          | (263) |
| 话说热水器·····              | (266) |
| 安全使用液化气灶·····           | (269) |
| 厨房现代化的轻骑——微波灶·····      | (271) |
| 现代时装的整理师——电熨斗·····      | (273) |
| 装饰与实用的混血儿——家用灯具·····    | (278) |

## 7. 生理健康篇

|              |       |
|--------------|-------|
| 了解自己和丈夫····· | (281) |
| 经期生理·····    | (284) |
| 孕期保健·····    | (287) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 哺乳期生理·····    | (291) |
| 更年期生理·····    | (294) |
| 常见妇科疾病·····   | (297) |
| 妇科病食疗·····    | (302) |
| 妇科病的温泉疗法····· | (305) |

## 8. 健美美容篇

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 并非姑娘才讲健美·····      | (308) |
| 25岁——一个关键的年龄·····  | (311) |
| 永远年轻的表情·····       | (315) |
| 乳房：女性魅力的秘密·····    | (323) |
| 美丽动人——使你眼睛更明亮····· | (328) |
| 保持青春二十法·····       | (335) |
| 洗澡健身五法·····        | (336) |

072015

## 1. 恋爱婚姻篇

### 当你走进洞房的时候

有情人终成眷属。年青的女子，在你款款步入洞房的时刻，可曾想过，这其中的意味？昨天的恋人，成为你的丈夫；昨天的你，成了你丈夫的妻子，未来孩子的母亲，一位受人尊敬的家庭主妇……面对这人生的转折，你是如何迎接这涌来的生活的种种挑战？你是如何显示自己成熟的魅力？你又是如何承担起家庭之船舵手的重任，从容地划向人生的彼岸？一张张试卷，就这样陆续在你眼前摊开，等待着你的回答。

#### △新婚燕尔的困惑

落日、散步、聊天、郊游、手牵手、烛光晚餐、轻音乐——一幅罗曼蒂克式爱的剪影。

约会、依偎、私语、亲吻、度蜜月、爱与被爱、二重奏——一个和睦家庭的起始篇。

恋爱中的男女双方，经过法律的程序，建立起正式的家庭之后，会产生一系列的变化。也许粗心的丈夫和沉浸在新婚甜蜜中的妻子都不在意，然而，常常蜜月过后，稍加平静，

就会产生种种的困惑——

恋爱时的温情脉脉，婚后渐渐少了。难道因为有每天的厮守，就不必这样温柔？

讲话也不那么注意了，打扮也一再从简。是家务的拖累，还是觉得没有这种必要？

为了爱，热恋时都注意体谅对方。一旦得到了，双方似乎都松了一口气，开始寻回恋爱时被冷落的那一部分：父母子女之情，兄弟姐妹之意，同事伙伴之乐……殊不知，夫妻间的情感，悄悄地出现裂纹。

恋爱时，男人喜欢显示自己的豁达、大方，而女人常表现出特有的柔情、温顺。成立家庭，生活中的柴、米、油、盐，无不与经济发生联系。那种出手几张“大团结”的潇洒劲儿很难再见到。似乎感情也由此降了温。婚前婚后，许许多多的情形起着变化，像是中了魔法似的，不能自禁。

面对困惑，你该怎么办呢？

### △请多一些“女人味”

有人认为，女人的力量在于泼辣。于是，结了婚的女人，有的粗野蛮横，有的高傲冷漠，有的招摇过市，有的讲起粗话无所顾忌。动不动就拉下脸来：“老娘就是这样。”在家里，对公婆、对丈夫、对孩子发号施令。这正是有些女人婚姻悲剧的根源之一。

一位年青的丈夫这样描绘自己的妻子：“我非常喜欢和她在一起，婚后更是这样。我们在一起时，话不多。有时，我看书，她也看书或打毛衣。我不说话，她从不先说话，以免打乱我的思维。奇怪，她给我倒茶的时候，正是我口渴之际。

她给我披衣服时，正是我略感凉意之时。正当我有些疲倦，她走过来，或搂着脖子送几个吻，或揉揉我的太阳穴，或掏掏我的耳朵……”

一位在事业上做出一定成就的男子，这样对别人夸自己的妻子：“我的家像一个宁静的港湾。妻子安静、温柔、深沉而又聪慧。我遇到挫折，妻子耐心倾听我委屈的诉说。从她那里，我能得到安慰和鼓励。我每一次成功，妻子都给我一个笑或一个吻，这是我得到的最高的奖赏。”

一个美满家庭的妻子说：“一个家庭，就得男人像男人，女人像女人。我看不惯那种支使男人的人。那样做，降了男人的格儿，也丢了自己的份儿。有位朋友最爱往我们家凑，常常在我家发自己老婆的牢骚，称赞我能干贤惠。这种时候，看得出我丈夫嘴上不说，心里着实得意。和我丈夫来往的也有些女性，有的还挺年轻。有人问我，这样对丈夫放任，不怕第三者钻了空子？对这，我沉得住气，因为我认为我有我的优势。我尽心尽力地给他当好妻子。在不影响工作的同时，做个贤妻良母，但我也放弃女人所应有的气质和吸引力。我不相信，一个男人，割舍这一切就那么容易？”

可见，女性的力量和魅力在于“女人味”，它包括温柔、细心、文雅、体贴、善良、爱美……很多女人颇有性感，那只是肉体上的魅力，不是“女人味”。

“女人味”之所以具有力量，富有魅力，在于她是男性性格的有力补充。阴阳协调、刚柔相济、动静结合、冷热交替，这是大自然的章法。男性喜欢的是与其气质、性格、能力互补的东西，所以女性只有具备了“女人味”，才能有力量，有魅力。

## △并非女子无才便是德

几千年形成的封建礼教之一，是“女子无才便是德”。如今，它却受到现代潮流的冲击。那种认为女子书读多了，有主见和思想，就不安分，会生出许多麻烦的想法，受到了时代的嘲笑。

外国有句谚语：文化高的爱老婆，文化低的怕老婆，没有文化的打老婆。尽管这话有它的片面性，但是，它提出了文化与婚姻这一不容忽视的命题。

实践证明：文化水平的高与低，与婚姻的满意度成正比。广州某县对 200 对夫妻进行调查，调查按夫妻的文化水平分大专以上、大专、高中、初中、初小文盲五个组。调查结果是：大专以上、大专及高中文化三组，夫妻感情好的占绝大多数，时有冲突的分别为 1 人、2 人、3 人。初中文化一组，夫妻关系好的 25 人，时有冲突的 3 人，濒于破裂的 2 人。初小文盲组，夫妻感情好的 15 人，时有冲突 12 人，濒于破裂 3 人，与前三组相比，相差悬殊。

文化水平的高低，不仅关系到婚姻美满的程度，而且关系到家庭的和睦以及后代的教育。文化修养比较高的人，一般能识大体，顾大局，体己察人，宽容大度，不斤斤计较小事。这正是处好家庭人际关系的重要条件。

婚姻的完美当然需要一定的物质基础。但是，仅有物质上的充裕，并不能获得美满的婚姻。婚姻需要爱情来维系。爱情可能发生在两个文化悬殊的异性之间，他们之间可能由于受对方的姿容、风度、人品等因素的吸引，结成连理。但是，要巩固、发展以至更新双方的爱情，不能停留在文化悬殊的

原有水平上，双方都必须不断地充实和完善自我。特别是女性，婚后家务负担较重，如果有了孩子，给提高文化水平增加了种种困难。只有不断地努力学习，勇于进取，才能在新的水平上达到心灵的沟通。

夫妻的文化素养，包括文化学识水平、艺术修养、分析及审美能力等，是爱情深化的最好营养剂。它陶冶了夫妻的性情，提高了他们的情操，更新了他们之间的话题，丰富了他们的生活，使夫妻相处充满了和谐及无穷的乐趣。

家庭需要才华横溢的主妇，去掌舵，去做好贤内助，去培养下一代；社会需要充满才气的女性，去竞争，去撑起属于她们自己的半边天。经济上真正自力的女性，才能获得真正的自主，而具有独立人格的女性，才是充满魅力、能够吸引男人的真正的女人。

### △珍惜婚后每一次作爱

人们常讲“久别胜新婚”，以此来形容夫妻分别后再团聚时产生的一种不可言状的新鲜感和幸福感。夫妻间的性生活因此变得别有情趣，更加甜蜜。

这里给人们一个重要的启迪，就是如何运用心理和生理上的科学知识，来提高夫妻性生活的质量，珍惜每一次的作爱。这时候，妻子不能只是一个“从属”，应同样显示出自己的魅力。

1. 克服“性罪感”、“卑贱感”的病态心理障碍，明确性生活不仅是人的本能的合理需要，也是夫妻感情生活的重要内容。夫妻双方共同努力，相互配合，才能获得性快乐。

2. 学一些性知识，珍惜每一次作爱。

婚后，夫妻了解对方的性感区并自觉地加以利用，能使性生活更加和谐。

性感区，是人体具有特殊的性敏感的某些部位或区域，通过适当刺激、抚摸这些地方，可以引起性兴奋，进一步达到性高峰。

3. 作爱时要珍惜互相激发情欲的活动，不要强求对方性高潮，后必须再爱抚一段时间。因为男方一旦完成性交活动极感疲劳，需要就势睡去，这时再希望他违反身体生理要求去爱抚和温存女方，是不易做到的。假如女方总指责男方房事疲劳后的休息是只顾自己快乐，久而久之，会引起男方的烦恼和厌倦感。所以，关键是在性交前双方的努力，应当尽量让自己和对方的情欲达到高潮，不仓促行事。

#### 4. 性生活不要过频。

高质量的性生活，一方面要求夫妻双方的身心健康处在良好状态，另一方面要求夫妻双方感情融洽，都有对性生活的渴望。性生活过频，容易降低这种渴望的程度而感到疲倦甚至乏味。因为一次性交相当于中速爬五层楼梯，性高潮时可使心率增加到140—160次，收缩压可升高到30—80毫米汞柱，心脏处于超负荷状态达10—15秒或更久。同时，精液中含有的果糖、蛋白质、维生素、激素和微量元素等营养物质都要由体内的物质代谢来提供。性生活过频则必然导致精液的超限排出。久之，势必引起内分泌失调，导致某些营养缺乏和机体免疫功能减退，某些疾病就会接踵而来。同样，性生活过频也会导致女性盆腔充血，增加生殖系统和泌尿系统感染的机会，使附件炎和膀胱炎的发病率升高。

请珍惜夫妻的每一次作爱吧！如同一位圣人讲得那样：应

该把夫妻间的造爱当成过节一样。

## 爱情的深化剂——吃醋的分寸

夫妻之间，醋缸倾倒，风雨大作当然不可取。然而，相爱过程中，偶尔打烂醋瓶，吃点酸柠檬，酸酸涩涩，甘甘甜甜，个中滋味，妙不可言。

### △略表醋意情谊浓

俗话说，女子是天生的侦探。好多时候，女性确比男性敏感得惊人。她们可以不理睬事情的合理性而海阔天空地联想，凭直觉从某事的发生，联想到它的发展，甚至联想到以后可能有的结局。

一天，马克开完几天会议兴冲冲回到家，迎接他的竟是妻子哭得红肿的眼睛。追问之下，才知道，妻子的同事在电影院看到他身边坐着一位年轻貌美的姑娘，他们边聊边看电影。妻子听了几天都没睡好，越想越不对劲，哭了好几次，以为丈夫有了外遇。殊不知那姑娘是外省来开会的，会议间安排一场电影，恰巧他与她座位相靠。马克解释清楚了，妻子破涕为笑。

其实，大可不必兴师动众，如天塌一般。每当遇到这种情况，妻子待丈夫放下提包，换上拖鞋，舒服地往沙发上一靠，温柔地递上热茶，笑着对丈夫说：“开了几天会，我的丈夫好像年轻了。”丈夫可能听出你的弦外之音，但仍猜不出潜台词。你接着说：“那场电影一定看得很开心吧！”丈夫会恍然大悟，他会疼爱地捏一下你的鼻子，会心地说：“呵，原来我的妻子吃醋了。”他内心感受着妻子那份深深的依恋和那饱

含爱意的苦心，什么东西都会如实招来，好让妻子襟怀释然。

### △别错过适当表现醋意的机会

矜持、自尊、不随意表达自己情感，固然是女性的一种美。但是，对爱情不可过分封闭、隐瞒。因为，丈夫爱你，也希望同样爱他，心里随时装着他。他会从你的醋意里验证你对他的情和对他的爱。那么，他怎能忍受你以无感觉的态度对待他呢？

当你的丈夫谈起旧时的女友时，妻子完全可以撅起小嘴说：“她曾有一位你这样爱过她的男友，也不枉此一生。不知道我有没有她的这一份福气。”这样，既可以让他体味到你酸溜溜的醋意，又明白你不计较他的过去。他的虚荣心、自尊心全部得到满足。这样明事理、体谅人的好妻子，他会不爱一辈子吗？

吃醋，有时可以成为夫妻生活的调味品，每冒一次酸味儿便情弥浓，爱更深。

### 慈母、娇妻与女儿

主妇具有很深的内涵。一位哲人给她下过一个非常贴切而又耐人寻味的定义：主妇是慈母、娇妻、爱女的结合体。

她有慈母的爱心。对老人的抚养，对子女的哺育，就连堂堂八尺的丈夫，在妻子的眼里，也可能是永远长不大的“男孩儿”。

她有妻子的娇情。在丈夫面前撒娇，不正是爱情最美妙的委婉表达吗？

她有女儿般的依恋。对长辈，她永远是女儿。甚至，在